



NEDEN KENDİMİ YETERSİZ HİSSEDİYORUM?

MICHAELA MUTHIG

IMPOSTER SENDROMU VE
SAHTEKÂRLIK DUYGUSU

ÇEVİRİ: ÇAĞLAR TANYERİ


MUNDI



Michaela Muthig

NEDEN KENDİMİ YETERSİZ HİSSEDİ- YORUM?

IMPOSTER SENDROMU
VE SAHTEKÂRLIK
DUYGUSU



Mundi Kitap

Neden Kendimi Yetersiz Hissediyorum?: Imposter Sendromu ve Sahtekârlık Duygusu,
Michaela Muthig

Almanca aslından çeviren: Çağlar Tanyeri

Und Morgen Fliege Ich Auf

Bu çeviride kaynak alınan baskı: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Münih, Almanya, 2021

Bu eserin Türkçe yayın hakları Kalem Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

© 2021, Michaela Muthig

© 2023, Can Sanat Yayınları A.Ş.

Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. basım: Mart 2023, İstanbul

Bu kitabın 1. baskısı 3000 adet yapılmıştır.

Dizi editörü: Merin Sever

Editör: Gülsüm Kantar

Düzeltili: Aylin Samancı Elmasdağ

Mizanpaj: Atahan Sıralar

Sanat yönetmeni: Utku Lomlu / Lom Creative (www.lom.com.tr)

Kapak tasarımı: Ezgi Arslan / Lom Creative (www.lom.com.tr)

Baskı ve cilt: Melisa Matbaacılık Yayıncılık San ve Dış Tic. Ltd.

Maltepe Mah. Davutpaşa Çifttehavuzlar Sk. No:16 Acar San. Sit.

Zeytinburnu, İstanbul

Sertifika No: 45099

ISBN 978-625-6377-21-9

MUNDİ KİTAP

Maslak Mah. Eski Büyükdere Cad. İz Plaza Giz, No: 9/25 Sarıyer/İstanbul

Telefon: (0212) 252 56 75 / 252 59 88 / 252 59 89 Faks: (0212) 252 72 33

mundikitap.com

bilgi@mundikitap.com

Mundi Kitap, Can Sanat Yayınları Yapım ve Dağıtım Tic. ve San. A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

Sertifika No: 43514

Michaela Muthig

NEDEN KENDİMİ YETERSİZ HİSSEDİ- YORUM?

IMPOSTER SENDROMU
VE SAHTEKÂRLIK
DUYGUSU



Almanca aslından çeviren
Çağlar Tanyeri

MUNDİ

MICHAELA MUTHIG, 1977'de doğdu. Davranışçı terapi ekolünü takip eden Muthig, psikomatik rahatsızlıklar alanında uzmanlaştı ve Tübingen Üniversite Hastanesi'nde on yıl kıdemli psikoterapist olarak görev yaptı. 2019'dan beri online danışmanlık ve eğitim hizmetleri de veren Muthig, özellikle kişinin kendisine zarar vermesine sebep olan davranış modelleri üzerine çalışıyor. Muthig'in *Der Kleine Saboteur in Uns* (İçimizdeki Küçük Sabotajcı) isimli bir kitabı daha bulunuyor.

ÇAĞLAR TANYERİ, 1960'ta İstanbul'da doğdu. Avusturya Lisesi'ni ve İstanbul Üniversitesi Alman Dili ve Edebiyatı Bölümü'nü bitirdi. 1986-2012 yılları arasında İstanbul Üniversitesi ve Okan Üniversitesi'nde edebiyat, kültür, edebiyat çevirisi ve eleştirisi dersleri verdi. 1989'da edebiyatbilim alanında yüksek lisans, 2003'te çeviribilim alanında doktora tezini tamamladı. 1986'dan bu yana sürdürdüğü çalışmalarının arasında Herta Müller, Christoph Ransmayr, Norbert Gstrein, Peter Weiss, Dieter Forte, Rolf Lappert, Wilhelm Genazino, Franz Kafka, Stefan Zweig, Sigmund Freud çevirileri de bulunuyor.

İÇİNDEKİLER

Akort Niyetine: Masalsı Bir Ayna	11
BÖLÜM I: BAŞARI SORUN HALİNE GELDİĞİNDE	13
Benim neyim var böyle?	17
Sahte olma duygusu	21
Ters yönde giden yaratıcı sürücüler	26
Çok yaygın bir fenomen	30
Çok katmanlı bir sorun	33
Birinci katman: Algımız	34
İkinci katman: Değerlendirmemiz	37
Üçüncü katman: Duygularımız	41
Dördüncü katman: Davranışımız	44
Imposter/Sahtekâr fenomeni nasıl oluşur?	51
“Sahtekâr kişiliği” diye özel bir şey var mıdır?	52
Nasıl “sahtekâr” olunur?	58
Fazlasıyla büyük bir rol	60
“Yani her şeyin suçlusunu annem ve babam” – yoksa öyle değil mi?	65
Sosyal medya – sahtekâr duygularımızın ideal beslenme zemini	66
Buranın çıkışı nerede?	69
Ayna labirentinde gezinti.....	70
İnsan bir kez sahtekâr sendromuna kapıldıysa hep öyle mi kalır?	72
Tamamen size özel sahtekâr kısırdöngünüz	74

BÖLÜM II: LABİRENTTEN ÇIKIŞ	81
Algıyı keskinleştirmek	85
Dikkate almamak işe yaramaz	86
Karşı kanıtları toplayın	101
İçinizdeki eleştirmene güç vermeyin.....	107
İçinizdeki eleştirmen mercek altında	108
Olumsuz düşüncelerin bir anlamı vardır	112
Kuşkulanmaya başlayın	117
İç dünyanızı güçlendirin	122
Kendi duygularının efendisi olmak.....	130
Duygularımız neden hayati bir önem taşır?	131
Her şey sadece kafada	136
Yeni deneyimler yaşayın – ama bu kez doğru olanından!	143
Ertelemeye karşı stratejiler	144
Blokajlarla başa çıkmak	150
Boşluğa yer açmak için cesaret	155
Doğru odak	159
BÖLÜM III: KENDİNİ AŞMAK	167
Artık yetişkinim ama hâlâ herkesi memnun etmek mi istiyorum?	170
Başkalarını hayal kırıklığına uğratmanın önemi	171
Geçmişin gölgeleri	172
Adım adım çocukluktan yetişkinliğe	179
Yaşamöykünüzü yeniden yazın	184
Geçmişinizden öğrenebilecekleriniz	184
Sıra dışı çözümler	191
Bambaşka bir perspektiften yaşamınız	196
Yeni kıyılara yelken açmak.....	199
Küçük imposter çarpım tablosu	201
Sonsöz	205
Teşekkür	207

AKORT NİYETİNE MASALSI BİR AYNA

Bir zamanlar sarayın hemen yamacındaki bir köyde yaşayan bir çiftçi oğlu varmış. Bir defasında her zaman yaptığı gibi babasının tarlasını sürerken yerde parlak bir nesne bulmuş. “Bu da ne?” diye şaşkınlık içinde sormuş kendine. – “Sihirli bir aynayım ben,” diye cevap verdiğini duymuş nesnenin. Gerçekten de bir aynaymış bu. Konuşabiliyormuş zira kiskanç ve kötü kalpli bir cadı ona kralın kızını hile ve desiseyle delirtmesi ve sonunda da ölüme sürüklemesi için büyü yapmış. Gelgelelim cadının maskesi düşmüş. Ve böylece aldatıcı ayna bir daha asla gün yüzüne çıkmasın diye toprağın derinlerine gömülmüş. Orada yüz yıl boyunca kalmış, ta ki çiftçinin oğlu onu çalıştığı esnada tesadüfen bulana kadar.

Oğlan merakla bakmış aynaya. Ama gördüğü şey onu korkutmuş. “İyi de ben bu değilim ki,” diye haykırmış. “Bir anda küçüldüm ve çirkinleştim!” Korku ve şaşkınlık içinde yere atmış aynayı. – “Dikkatli ol,” diye guruldayarak homurdanmış öteki. “Kırıyordun beni neredeyse! Sana söyleyeyim: Aynen böyle görünüyorsun sen işte.” – “Ama bildiğim başka aynaların hepsi bana bambaşka bir suret gösteriyor. Aslında benim boyum çok daha uzun.” – “Onların hepsi yalan söylüyor,” demiş ayna kesin bir edayla. “Senin hoşuna gitsin diye yapıldı onlar, güvenemezsin onlara. Sadece bana baktığında gerçekten kim olduğunu görürsün.”

Ve çiftçi oğlu ona güvenmiş. Aradan yıllar geçmiş. Delikanlı güçlü kuvvetli, yakışıklı bir erkek olmuş, gelgelelim kendisi bunun farkında değilmiş. Kim olduğundan emin olmak için her gün defalarca sihirli aynaya bakıyormuş. Ve kendisi bile fark edemeden iç dünyasında bir değişim başlamış. Kendini gittikçe daha küçük ve önemsiz hissediyormuş artık. Başkalarına yaklaşıyor çünkü onlardan korkuyormuş. En nihayetinde onlar kendisinden çok daha uzun boylu ve becerikli görünüyorlarmış. Gittikçe kendini daha mutsuz hissetmeye ve çiftliğinden artık nadiren çıkmaya başlamış, köy ahalesine kendisini göstermekten öylesi utanıyormuş. Kimse aynadan haberdar değilmiş ve kimse onun davranışındaki bu garip değişikliğe neyin yol açtığını bilmiyormuş.

Ta ki köyden genç bir kadın onu gizlice takip edene kadar. Kadın zaten uzun zamandır gizliden gizliye yakışıklı çiftçiye âşık-muş. Gelgelelim ona bütün yaklaşma çabaları sonuçsuz kalıyor, korku ve şaşkınlık içinde hayallerindeki erkeğin günbegün daha kederli ve daha içe kapanık hale geldiğini izliyormuş. Merakı ve merhametinden dolayı onun bu tuhaf davranışının nedenini bulup ortaya çıkarmak istemiş. Bu yüzden çiftçinin kulübesine gizlice yaklaşmış ve bir pencereden onun aynayı sakladığı yerden çıkardığını ve ona nasıl baktığını görmüş.

“Sen ne yapıyorsun orada öyle?” diye büyük bir şaşkınlık içinde ve çiftçinin onu duyabileceği kadar yüksek bir sesle bağırmış. “Ayrıca arkanda ne saklıyorsun bakalım öyle?”

Çiftçi başta inkâr yoluna gidip nafile bahanelere sığındıktan sonra ona bulduğu aynayı anlatmış. “Ben de bir bakayım şuna!” diye ısrar etmiş kadın. Kendi suretini gördüğünde bir kahkaha atmaktan alıkoyamamış kendini. “Ayna yalan söylüyor,” diye bağırmış. – “Hayır, hiç de bile. Her zaman haklı çıktı. Bilge bir akıl hocası o.” – “Sana diyorum işte: Yalan söylüyor!”

Ve kız bütün gücüyle aynayı onun elinden çekip yerin sert taş zemininde kırarak parçalamış ve tuzla buz etmiş.

BÖLÜM I
BAŞARI
SORUN
HALİNE
GELDİĞİNDE



Bu kitaba niye bir masalla başlıyorum? Bizim dünyamızda cadılar yok halbuki. Sihirli aynalar da yok. Ama bakalım öyle mi gerçekten? Size kesinlikle söyleyebilirim ki, evet, böyle aldatıcı aynalar var. Ne var ki onlar toprakta değil, çocukluğumuzun anılarında gömülü. Ve onları elimizde tutmuyoruz, bunun yerine kafamızın içinde taşıyoruz.

Masalımda anlattığım gibi, kendimizi ve başarılarımızı genellikle küçük ve önemsiz şeyler olarak algılarız, buna karşılık hatalarımızı ve zaaflarımızı devasa şeyler olarak. Kendimizle ilgili yarattığımız imaj tıpkı çiftçinin sihirli aynadaki çehresi gibi çarpıtılmış bir görüntüdür. Yapabileceklerimize zamanla güvenimizin azalmasına şaşmamak gerek. Ne yaparsak yapalım, kendimizi yetersiz hissederiz. Özel başarılarımız için ödüllendirildiğimizde veya teşvik edildiğimizde bile sadece şansımızın yaver gittiğini, yani takdiri hak etmediğimizi düşünürüz. Günün birinde bir hilekâr olarak maskeyimizin düşmesinden korkarız. O zaman herkes bizim aslında ne denli beceriksiz ve yeteneksiz olduğumuzu fark edecek.

Kendimizi başkalarından bu denli bambaşka algılıyor olmamızın bir adı var: Psikologlar sahtekâr veya imposter fenomeninden söz ederler, bu arada (benim tercih ettiğim) bu uzmanlık teriminin yanı sıra imposter sendromu kavramı da yaygın olarak kullanılmaya başladı artık. Bu fenomen çok sık gözlemlenmesine ve yaklaşık kırk yıldır araştırılmasına karşın, bundan etkilenenlerin çoğu zaman hiç duymadığı bir olgu. Onlar bu durumu sık sık kendinden kuşkulananmakla veya aşağılık kompleksleriyle karıştırıyor. Bu nedenle ilerleyen sayfalarda size sahtekâr fenomeninin aslında ne anlama geldiğini açıklayacağım. Size içinizdeki (çarpık) aynanın hangi bileşenlerden oluştuğunu ve nasıl meydana geldiğini göstereceğim. Siz de bu durumdan etkilenen Marla ve Oliver'in kat ettikleri yolda, bu aldatıcı görüntüler labirentinden nasıl çıktığına eşlik edeceksiniz. Bu süreçte saptığımız yanlış yolları fark etmek ve yanlış inançlarınızdan yavaş yavaş kurtulmak için hangi adımları atmanız gerektiğini öğreneceksiniz. Bu kitabın size en büyük yararı onu sadece bir okuma kitabı olarak değil, aynı zamanda bir çalışma kitabı olarak görmemiz ola-

caktır. Kitap çok sayıda alıştırma ve soru barındırıyor. Sizi kendinizle ve imposter fenomeniyle yüzleşmeye davet ediyor. Bu yüzden soruları yanıtlamaya vakit ayırın ve alıştırmaları yapın zira sadece okumakla pek bir şey değişmeyecek. Kitabı bir yol gösterici olarak görmelisiniz. Onun desteğiyle siz de düşünme hatalarının oluşturduğu örgüden, çarpıtılmış algılardan ve korkulardan kurtulmayı başaracaksınız.

İçsel aynalar diyarına yapacağınız bu yolculuğa hazır mısınız? O zaman sizi hemen Oliver ile, sahtekâr sendromundan zarar gören ilk kişimizle tanıştırayım.

BENİM NEYİM VAR BÖYLE?

Açık pencereden neredeyse hiç ses girmiyor içeriye. Oliver arada bir uzaktan geçip giden bir aracın boğuk gürültüsünü duyuyor yalnızca. Bu saatte genellikle kimse olmaz yollarda. Oliver yatakta kımıldamadan yatıyor. Peş peşe uyuyamadığı dördüncü gece bu. Kafasında sürekli aynı düşünceler dönüp duruyor. “Uyumam lazım. Yarın Bay Schwarz’la çetin bir konuşma yapacağım, tamamen odaklanmam gerekecek Niye uyuyamıyorum ki ben?!” Özenle öbür yana dönüyor. Ertesi günkü görüşmenin sırf düşüncesiyle bile midesine nasıl kramp girdiğini hissediyor. “Bu işe nasıl girişebilirim ki? Keşke şube şefi olsaydım!” Müdürünün teklifini kabul ettiği için yine içinden kendisine kızıyor.

Bölüm yöneticisi olmasının üstünden dokuz ay geçti ve Oliver kendini gün geçtikçe daha da kötü hissediyor. O zamana kadar işini severek yapmış olan Oliver artık sabahları nahoş bir duyguyla gidiyor işe, pek iştahı yok ve geceleri dinlendirici bir uyku çekemiyor. Bu değişim başta onu pek tedirgin etmiyordu. Yeni bir pozisyona alışmak en nihayetinde normal bir durum. Ne var ki aşırı zorlanma duygusu ve başarı baskısı azalacağı yerde gittikçe güçleniyor. Üstelik müdüründen gayet iyi geribildirimler aldığı halde. Evet, üstesinden geldiği her görevle, her olumlu geribildirimle birlikte içinde bulunduğu durumu daha da külfetli algılıyor Oliver.

“Ben ne yapacağım?” diye soruyor kendine umutsuzluk ve çaresizlik içinde. “Her geçen gün kötüye gittiğimi fark ediyorum. Eğer bir şeyleri değiştiremezsem, hasta olacağım. Bu şekilde devam edemem artık. Ama müdürümü hayal kırıklığına da uğrattım! Ve işi bırakacak olursam, karım ve annem hakkımda ne düşünürler? Onlar da aynı şekilde hayal kırıklığına uğrar. Gerçek durumumu kimse bilmiyor. Herkes özgüvenim olduğunu ve bütün bunları taşıyabileceğimi düşünüyor. Onlara gerçeği itiraf etmeyi kaldıramam.”

Oliver de içinde çarpık bir ayna taşıyor. Hangi noktaya ulaşırsa ulaşsın, ne kadar kabul görüp takdir edilirse edilsin, ne kadar hızla yükselirse yükselsin, iç dünyasında tüm bu onayı hak etmediğinden emin. Daha da kötüsü: Her övgüyle birlikte içinde

bir anda gerçek yüzünün ortaya çıkabileceği korkusu daha da büyüyor. Ne denli başarılıysa, o denli kötü hissediyor kendini. Zira sahtekâr fenomeninin en önemli belirtilerinden biri başarının özgüveni artırmaktan ziyade başarısızlık korkularına, kendinden kuşkulanma haline yol açmasıdır.

Aslında mantıksızdır bu. Normal koşullarda deneyimlerimiz ve davranışlarımızın beraberinde getirdiği sonuçlar öğreticidir. Davranışçı psikologlar bunu “başarının öğreticiliği” olarak adlandırmaktadır. Yani topluluk önünde bir konuşma yaptıktan korktuğumuz halde bu zorlanmayı göze alıyor ve ardından da alkış topluyorsak, korkularımızı giderek azaltabiliriz. Rezil olacağımız ve başkalarını hayal kırıklığına uğratacağımız yönündeki korkumuzun yersiz olduğunu deneyimleriz.

Ancak sahtekâr fenomeninden etkilenen insanlarda böyle değildir bu, tıpkı Oliver’de de olmadığı gibi. Oliver yeni işini yeterince uzun zamandır icra etmekteydi ve şimdiye kadar pekâlâ ona verilen görevlerin üstesinden gelmişti. Müdürü ondan memnundu ve yeni rolü gerek meslektaşları gerekse iş arkadaşları tarafından kabul görmüştü. Yani becerilerinin yeterli olduğunu o zamana dek öğrenmiş olması gerekirdi. O halde Oliver’in sorunları haftalar geçtikçe azalmak yerine niye artıyordu?

Çünkü Oliver’de –ve belki sizde de– olan sorun, sadece basit bir özdeğer sorunu değildir. Oliver elbette kendi değeri, beceri ve yetenekleri konusunda kıt bir değerlendirme yapmaktadır, aksi takdirde sürekli kendinden kuşku duymazdı. Ancak bu onun duygudurum bozukluğunu açıklamaya yetmez. “Sadece” düşük bir özdeğer duygusuna sahip olan insanlar günün birinde artık deneyimlerinden öğrenmeyi başarı ve kabul görmekten memnuniyet duyarlar. Olumlu geribildirim ve başarılar onların özgüvenini büyütüp geliştiren bir tür gıdadır.



Aklında tut: Imposter fenomeninde başarı elde etmek, başarısızlık korkularının yok olmasına yol açmaz. Aksine onları daha da kötüleştirir.

Ancak imposter fenomeninin beraberinde getirdiği sorunlarla uğraşan insanlarda adeta bu “özdeğer yemi”ne karşı bir alerji vardır. Zira bu onları beslemez, tam aksine kendilerinden duydukları kuşkuyu artırır. Bu insanlar, onay ve başarıları daha sonra geri çağırarak üzere kayda geçirecek durumda değiller. Beyinleri kabul görüp takdir edilmeyi bambaşka bir biçimde işler. Bir zorlanmanın üstesinden geldiklerinde, “Ben iyiyim. Bu işi becerebiliyorum ve başkaları da bunu öyle görüyor,” diye düşünmezler. Bunun yerine, akıllarından geçen şey bambaşkadır: “Bunu başarmış olmam ne büyük bir şans. İşler yolunda gitmeyebilirdi de. Zaten günün birinde de gitmeyecek muhtemelen. Oysa bir dahaki sefere de işlerin tıkrında gitmesi bekleniyor şimdi benden. Peki ya o zaman başaramazsam? O gün geldiğinde –hatta belki yarın– gerçek yüzüm ortaya çıkar!”

Eğer kestirme yoldan gidip Oliver’in veya başkalarının o zamana kadarki başarılarının kendi beceri ve yeteneklerinden emin olmak için belki de fazlasıyla küçük ve önemsiz olduğunu düşünüyorsanız, sizi bu yanılsamanızdan çekip çıkarmak zorundayım: “Sahtekârlar kulübü”nde açılış konuşmacıları arasında tezahüratla karşılanan ünlü isimler, milyonların izlediği, ödüllü oyuncular yer alıyor. Bunların en meşhurlarından biri de Jodie Foster. Öyle ki, 1989’da ilk Oscar’ını aldığı anda buna inanamamıştı. İçten içe birinin zafer simgesini elinden kapıp bu acınası yanılgı yüzünden kendisinden özür dileyeceğini düşünüyordu. Zira onun bakış açısına göre Oscar’ı kendisinden ziyade Meryl Streep hak ediyordu.

Dikkat, çarpık ayna:

Bir başarınızın takdirle karşılanması, sizden her an benzer bir başarının beklendiği ve bunu ortaya koymadığınız takdirde hayal kırıklığı yaratacağınız anlamına gelmez.



Peki ya siz? Siz de Jodie Foster’ın ödülü hak eden muhteşem bir oyuncu olduğunu düşünüyor musunuz? O zaman bu görüşünüzü Jodie Foster hariç herkesle paylaşın. Masaldaki çiftçi gibi, o da

milyonlarca hayranındansa içindeki çarpıtılmış görüntüye inanıyordu. Görüyorsunuz ki, başarı ne kadar büyük olursa olsun, imposter fenomeninin iyileşmesi veya tamamen bertaraf edilmesini sağlamıyor. Çünkü bu fenomenden etkilenenler, başarılarını beklenenden çok farklı bir biçimde işliyorlar. Bu başarılar onlar için becerilerinin doğrulanması ve onaylanmasından ziyade bir rastlantı anlamına geliyor, dolayısıyla bir dahaki sefere bu denli şanslı olmayacaklarından korkuyorlar. Ayrıca bu insanlara sunulan takdir ve övgü, kendi beceri ve yeteneklerine yavaş yavaş da olsa inanmalarını sağlamıyor; tam tersine, üzerlerinde hissettikleri baskıyı artırıyor. Kimseyi hayal kırıklığına uğratmak istemedikleri için beklenti çitasını her defasında biraz daha yükseltiyorlar.

Ancak sahtekâr fenomeni sürekli artan başarı baskısından çok daha fazlasını içerir. Kendi çarpıtılmış algımıza o denli inanırız ki, çevremizdeki bütün insanların bunu er ya da geç bizimle paylaşacağını varsayarız. Eğer bunun yerine övgü ve takdirle karşılaşsak, başkalarının kesinlikle yanıltıldığını düşünürüz. Daha da kötüsü, onları *biz* yanıltmışızdır hiç kuşkusuz. Bu nedenle kendimizi –fenomene de adını verdiği üzere– bir sahtekâr gibi hissederiz sürekli. İnsanları yanıltıp kandırdığımız için kendimizi suçlu hisseder, maskemizin düşmesinden, daha doğrusu onları hayal kırıklığına uğratmaktan korkarız. En büyük endişemiz, günün birinde bize kendi aynamızın tutulabileceği ve sonra birden herkesin büyük bir utanç duyduğumuz bu korkunç görüntüyü görecektir. Bir hilekâr olarak gerçek yüzümüzü gösterme korkusu, başarısızlık korkularımızı güçlendirir ve onlarla gurur duymamızı engeller. Zira bu başarılar bizim gözümüzde tek bir şeyi kanıtlar: Başka insanları manipüle etmekte becerikli olduğumuzu.

Dikkat, çarpık ayna:

Eğer başarılıysanız, bunda aklınızın bir rol oynamadığı, yine sadece şansınızın yaver gittiği anlamına gelmez bu. Bazen insanın büyük ölçüde şansının yaver gitmesi de mümkündür elbette. Ama eğer herhangi bir durumun üstesinden gelmeyi birkaç kez başardıysanız, bu artık rastlantı değil, tam tersine sahip olduğunuz beceri ve yeteneklerin bir emaresidir – her ne kadar siz bunu o anda göremiyor olsanız da.





Kendinizi diğerkleriyle kıyaslayınca hep yetersiz mi buluyorsunuz? Bulduğunuz yeri, kazandığınız başarıları aslında hak etmiyormuşsunuz gibi mi hissediyorsunuz? Hatta bugüne dek herkesi kandırmış olsanız bile, bir gün birilerinin maskenizi alaşağı edeceğinden, foyanızın ortaya çıkacağından mı korkuyorsunuz?

Peki imposter sendromunu duymuş muydunuz?

Psikoloji dünyasındaki adıyla "imposter sendromu" ya da "sahtekâr sendromu"ndan mustarip insanlar, başarılarını hep şans ya da tesadüflerle açıklar, hatta takdir gördüklerinde başkalarını kandırıyormuş gibi hissederler. Dolayısıyla kendi yetenek ve çabalarını görüp kabul etmek yerine, sürekli ifşa olma korkusuyla yaşarlar. Bu "felaket"i önlemenin tek yolunun ise daha çok çaba sarf etmek olduğunu düşünerek kendilerini tüketircesine uğraşırlar.

Psikoterapist Michaela Muthig, *Neden Kendimi Yetersiz Hissediyorum?* kitabında bu yaygın durumun derinliklerine iniyor; özgüven düşüklüğünün spesifik bir türü olan imposter sendromunun hangi nedenlerden kaynaklanabileceğini ve kendisini ne kadar farklı biçimlerde gösterebileceğini anlatmanın yanı sıra, bize kendimizi de anlamamızı sağlayan sorular yöneltiyor. Hangi karakter özelliklerine sahip bireyler imposter fenomenine meyillidir? Hangi çocukluk yaşantıları özgüven düşüklüğüne sebep olur? Korkularımız kendini nasıl gösterir? Daha önemlisi, bunları anladıktan sonra hayatımızı kolaylaştırmak için neler yapabiliriz? Muthig, kitabında hem bu soruları cevaplamamıza yardımcı oluyor hem de bize yanıtlarımız doğrultusunda hareket edeceğimiz alıştırmalar ve ödevler sunuyor.

Neden Kendimi Yetersiz Hissediyorum? içimizdeki her şeyi olduğundan daha kötü gösteren çarpık aynayı düzelterek özgüvenimizi geri kazanmamız için elimizden tutan, gerçek bir elkitabı.



mundikita.com

mundikita

mundikita

mundikita

psikoloji

ISBN 978-625-6377-21-9



9 786256 377219